つながる自然と里人の心

パノラマ伊那 彩

【SAI】

伊那市観光季刊誌 春・夏号

辺り一面桜色の高遠城址公園 幻想的な美しさは天下一品

約1500本のタカトオコヒガンザクラが一斉に華やぐ美しい季節。残雪が残る2つのアルプスと淡いピンク色とのコントラストはまさに芸術。周囲の花々も一斉に華やぎ、伊那谷の春を告げる。

未知を歩こう。信州

つながる自然と里人の心

パノラマ伊那 岳

【GAKU】

伊那市観光季刊誌 春・夏号

南アルプスの女王「仙丈ヶ岳」 美しい尾根は「日本の宝」なり

雲上にそびえる山々が魅せる四季の移ろい。美しい大自然の芸術を手中に納め、自然の偉大さを知る。

南アルプス国立公園 MINAMIALPS NATIONAL PARK

南アルプス ユネスコエコパーク

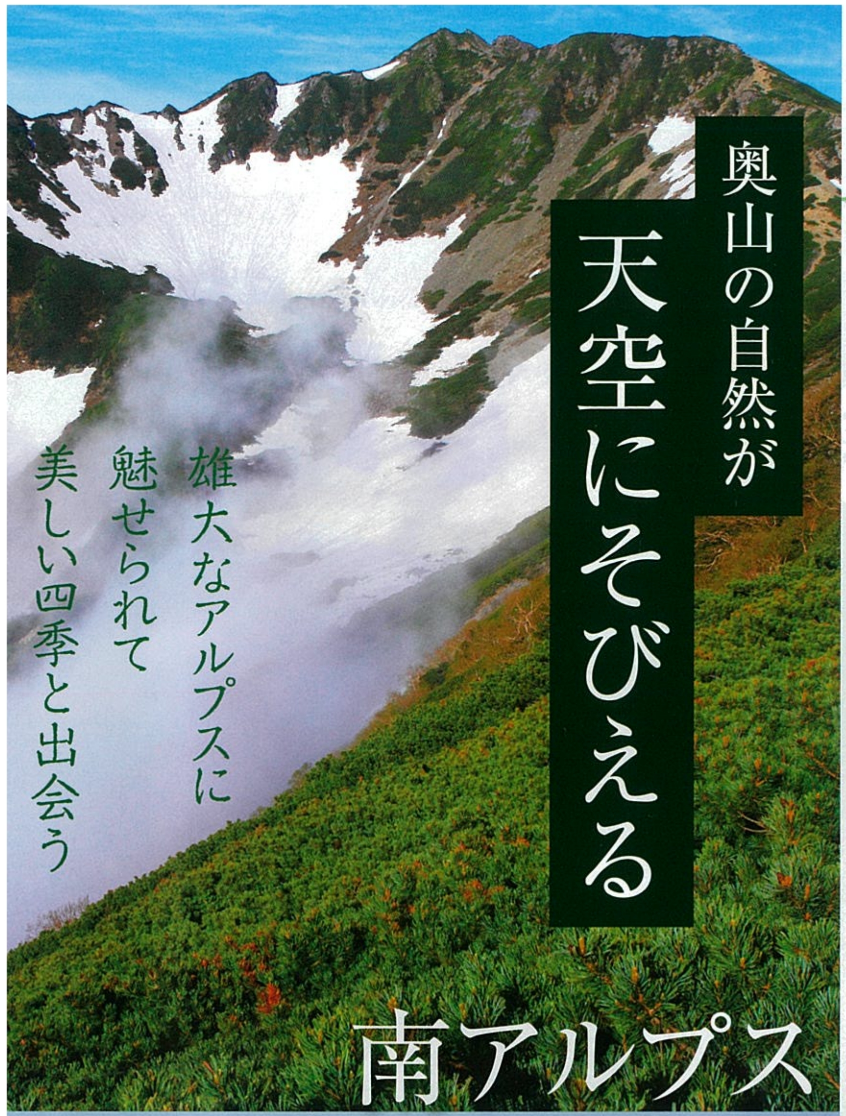
南アルプス（中央構造線エリア）ジオパーク

しあわせ信州

お問い合わせ 詳しい情報は下記までお問い合わせください。
伊那市観光協会
〒396-8617 伊那市下新田3050番地
TEL.0265-78-4111 FAX.0265-78-4131
伊那市観光協会 検索

VEGETABLE OIL INK

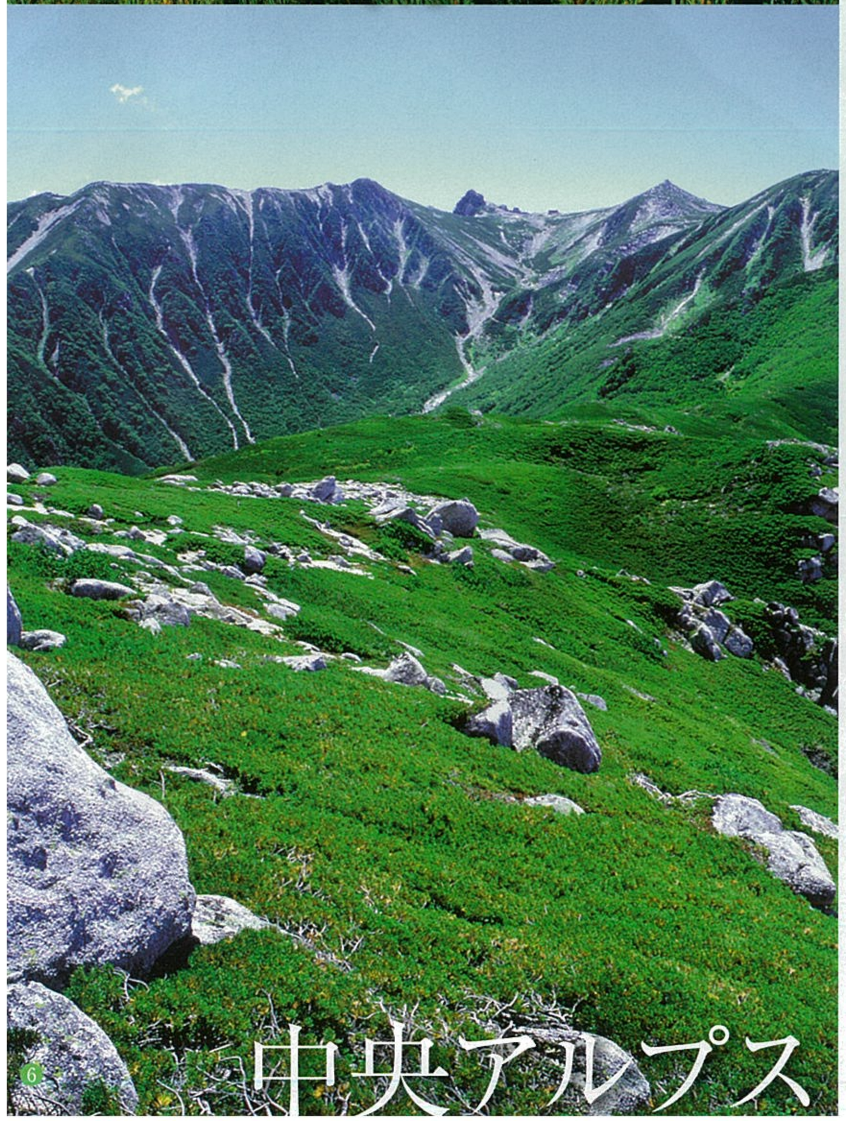
Photo by 津野祐次



奥山の自然が 天空にそびえる

雄大なアルプスに魅せられて
美しい四季と出会う

南アルプス



中央アルプス

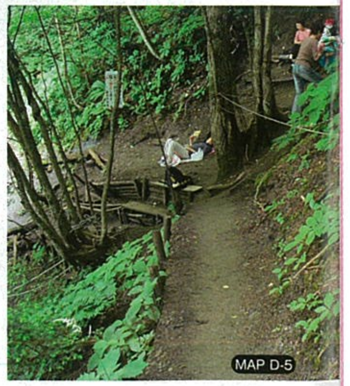
南アルプス林道バス

普段は足を踏み入れるのも険しい南アルプス深山の山間を縫うように走るバスの窓から、山の稜線も深い谷底も雄大なスケールで眺めることができます。大自然の中を走るバスに乗って、全身で大パノラマを実感してみませんか。

TEL:0265-98-2821（南アルプス林道バス営業所）
駐車場:バス営業所前無料駐車場　約350台
運行期間:戸台口→歌宿　4月25日～6月14日、戸台口→北沢峠　6月15日～11月中旬

入野谷山

分杭峠の南東に位置する入野谷山（1.772m）までの登山道が開通しました。途中途中に特色あるポイントを設け、体力に応じた目標設定ができます。さらに健脚の方は南へ約1.4km進むと、塩見岳をはじめ、北・中央アルプスが一望できる大絶景が待っています。



分杭峠　•H27 氣場発見 20 周年

中央構造線が縦貫する分杭峠は、中国の有名な気功師の張志祥氏により「ゼロ磁場」として発見されました。現在はパワースポットとして全国から多くの方が訪れています。

イベント情報

中尾歌舞伎春季公演

長谷中尾 中尾座

29日

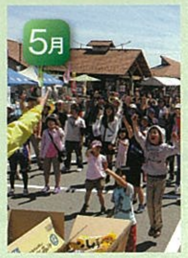
地域に脈々と受け継がれる伝統芸能、中尾歌舞伎。戦後、約40年の時が流れ昭和61年に地域の若者たちがお年寄りの指導を受けて復活上演し、現在に至っています。

やきもち踊り

山寺 白山社・八幡社

4月15日に一番近い日曜日

羽織袴で正装した男衆が、酒やたばこで宴を開いた後、輪になって唄に合わせて踊り、踊りの終わりの「サッサー」の掛け声とともに我先に逃げ出すというユニークな奇祭です。



みはらし五月まつり

みはらしファーム

下旬（予定）

みはらしまつりではお馴染みの「福足し抽選会」「一貫目ゲーム」「スタンプラリー“みはらしクエスト”」「ちびっこ餅つき」他イベントや物販が盛りだくさんです。

開創 1200 年 本尊秘仏御開帳（60 年に 1 度）

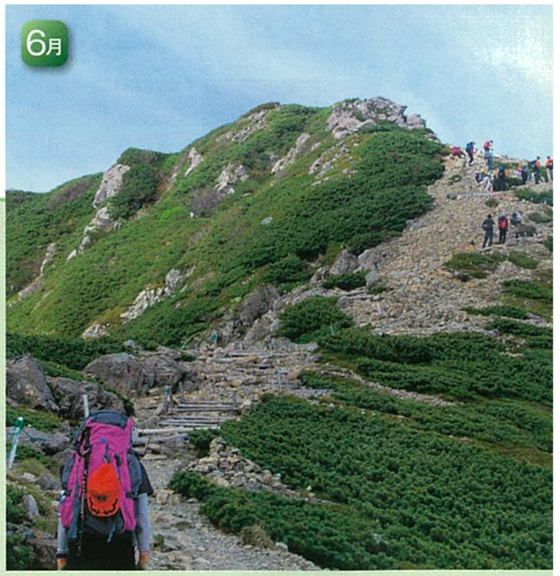
平成27年4月18日～5月6日

本尊には十一面観音がまつられ、馬の観音様として遠く木曽からも信仰を集めました。現在も沢山の馬を描いた「絵馬」奉納されています。

入笠山 山開き　上旬

入笠山

入笠山は、登山口（御所平峠）からおおよそ30分で登れて、山頂では八ヶ岳等が一望できる大パノラマが広がります。開山祭は5月下旬～6月上旬に行われ、ピンバッジ等の記念品を配布し、登山者の皆様をお迎えいたします。



長衛祭　下旬

北沢（伊那市長谷と山梨県の境）

南アルプスの開拓者として知られる「竹澤長衛」翁を偲ぶとともに、安全で楽しい登山を誓う祭事です。6月下旬の2日間で行われ、東駒ヶ岳・仙丈ヶ岳等への記念登山が開催されます。※写真は仙丈ヶ岳へ記念登山をしている様子。

伊那まつり

伊那市街地ほか

第1土・日曜日

毎年8月の第一土・日曜日に開催している、夏の一大イベント。市民おどりやおまつり広場、クライマックスは伊那谷最大級の花火大会!

旬の郷土食

ローメン

60年近い歴史があるローメンは、マトンと蒸した堅めの中華麺を秘伝のスープでキャベツ・キクラゲなどと共に煮込んだもので、伊那でしか味わうことのできない伊那人を魅了し続けている「伝統の味」です。ローメンの「ロー」は中国語の「肉」の読みからきており、蒸してある薄茶色の麺は独特の香ばしさがあります。「スープ風」と「焼きそば風」の2種類があり、お店により特徴のある味が楽しめます。

ソースかつ丼

ほかほかのご飯の上にシャキシャキのキャベツの千切りをのせ、その上に各店秘伝の特製ソースのタレにくぐらせた「ボリューム満点の揚げたてとんかつ」を盛り付けます。地元に根付いたご当地どんぶりです。

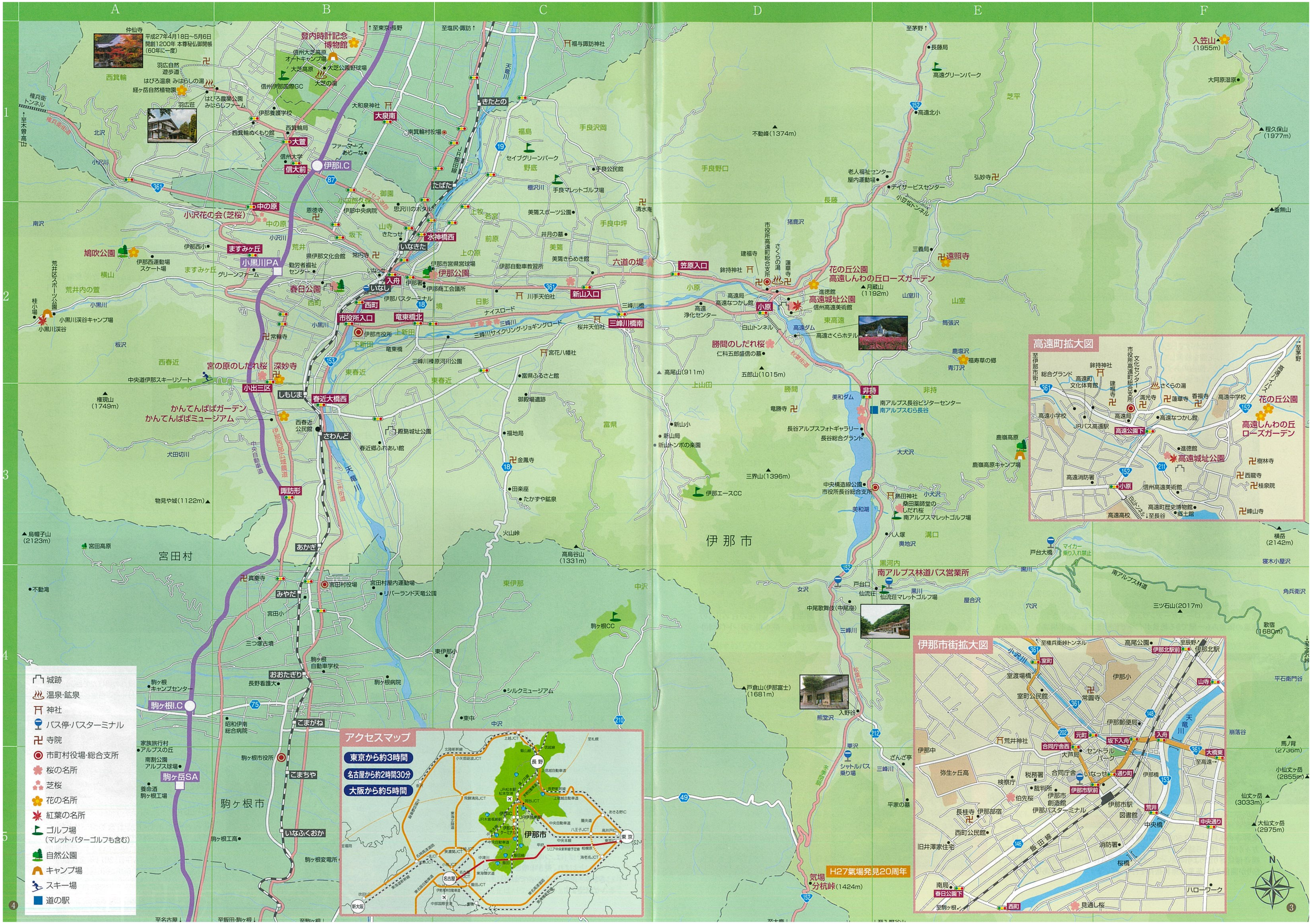
信州そば発祥の地 伊那 行者そば・高遠そば

ルーツは「行者そば」にあり、遠く奈良時代の始め、修験道を確立した役小角（えんのおずぬ）が最後の修行の場として、駒ヶ岳に登る途中、内ノ萱の村人の温かいもてなしの礼にと山間の高冷地でも実る一握りの蕎麦の種をおいていきました。やがて、数百年を経てこの行者そばは、信州一円に拡大したと伝えられています。

「高遠そば」は、つゆに特徴があり、「辛つゆ」とよばれ、焼き味噌と辛味大根ときざみネギをといたつゆでお召し上がりいただきます。

伊那餃子

市内の大学・企業・市民・行政等が一体となって活用、普及に取り組んでいる伊那産の雑穀「アマランサス」を皮や具材に使っています。信州味噌を使った味噌だれにも注目。2014年全国餃子サミット& 第5回全国餃子祭りにも出場しています。


A
B
C
D
E
F
1
2
3
4
5
平成27年4月18日～5月6日 開創1200年 本尊秘仏開帳（60年に一度）
仲仙寺
登内時計記念博物館
羽広自然遊歩道
はびろ温泉 みはらしの湯
経ヶ岳自然植物園
羽広荘
西箕輪
権兵衛トンネル
大泉高原
信州伊那高原GC
大芝の湯
大芝公園野球場
大和泉神社
大泉南
きたとの
南箕輪村役場
西箕輪めくもり館
伊那養護学校
大萱
ファーマーズあじーな
信州大学
信大前
伊那I.C
たばた
セイブグリーンパーク
手良沢岡
手良野口
手良マレットゴルフ場
福与諏訪神社
中の原
小沢花の会（芝桜）
伊那中央病院
水神橋西
いなきた
ますみヶ丘
鳩吹公園
伊那西運動場スケート場
荒井区スポーツ公園
荒井内の萱
小黒川PA
伊那市創造館
伊那公園
美篶スポーツ公園
美篶きらめき館
伊那市営陸上競技場
伊那自動車教習所
伊那商工会議所
手良中坪
六道の堤
笠原入口
新山入口
春日公園
いなし
入舟
西町
市役所入口
伊那市役所
伊那バスターミナル
竜東橋北
三峰川サイクリング・ジョギングロード
三峰川橋南
三峰川
三峰川榛原河川公園
宮花八幡社
小黒川渓谷キャンプ場
小黒川渓谷
宮の原のしだれ桜
深妙寺
中央道伊那スキーリゾート
小出三区
しもじま
春近大橋西
権現山（1749m）
かんてんぱぱガーデン
かんてんぱぱミュージアム
さわんど
春近郷ふれあい公園
殿島城址公園
福地局
金鳳寺
田楽座
たかずや鉱泉
犬田切川
物見や城（1122m）
諏訪形
天竜川
火山峠
高烏谷山（1331m）
烏帽子山（2123m）
宮田高原
宮田村
あかぎ
宮田村役場
宮田村屋内運動場
リバーランド天竜公園
みやだ
東伊那
駒ケ根CC
三ツ塚古墳
駒ヶ根自動車学校
駒ヶ根病院
シルクミュージアム
おおたぎり
こまがね
駒ヶ根I.C
駒ヶ根SA
昭和伊南総合病院
駒ヶ根市役所
こまちや
駒ヶ根市
いなふくおか
駒ヶ根工高
伊那市
不動峰（1374m）
老人福祉センター屋内運動場
デイサービスセンター
高遠グリーンパーク
高遠北小
芝平
弘妙寺
小原
月蔵山（1192m）
花の丘公園
高遠しんわの丘ローズガーデン
高遠城址公園
信州高遠美術館
遠照寺
高遠ダム
高遠さくらホテル
勝間のしだれ桜
仁科五郎盛信の墓
五郎山（1015m）
高尾山（911m）
新山小
新山トンボの楽園
伊那エースCC
三界山（1396m）
美和ダム
非持
南アルプス長谷ビジターセンター
南アルプスむら長谷
長谷アルプスフォトギャラリー
長谷公民館
中央構造線公園
市役所長谷総合支所
美和湖
熱田神社
桑田薬師堂のしだれ桜
南アルプスマレットゴルフ場
溝口
鹿嶺高原
鹿嶺高原キャンプ場
南アルプス林道バス営業所
黒河内
戸台口
仙流荘
仙流荘マレットゴルフ場
中尾歌舞伎（中尾座）
三峰川
戸倉山（伊那富士）（1681m）
入野谷
シャトルバス乗り場
三ツ石山（2017m）
入笠山（1955m）
大阿原湿原
程久保山（1977m）
横岳（2142m）
歌宿（1680m）
馬ノ背（2736m）
小仙丈ヶ岳（2855m）
仙丈ヶ岳（3033m）
大仙丈ヶ岳（2975m）
H27氣場発見20周年
氣場 分杭峠（1424m）
高遠町拡大図
伊那市街拡大図
アクセスマップ
東京から約3時間
名古屋から約2時間30分
大阪から約5時間
伊那市
東京
名古屋
城跡
温泉・鉱泉
神社
バス停・バスターミナル
寺院
市町村役場・総合支所
桜の名所
芝桜
花の名所
紅葉の名所
ゴルフ場（マレット・パターゴルフも含む）
自然公園
キャンプ場
スキー場
道の駅

花絵巻

香り漂う桜の郷は
静かに時を刻む

季節の移ろいとともに、
自然の芸術を愉しむ。

高遠城址公園 さくら祭り 4月中旬~

長野県の天然記念物にも指定されている、1,500本余りの「タカトオコヒガンザクラ」。この桜を植樹した旧藩士達の志を受け継ぎ、その美しさを維持して全国屈指の桜の名所と名を馳せています。さくら祭りは4月1日から始まり、期間中はさくら茶のサービスや高遠囃子の巡行、篠笛の演奏等のイベントも開催されます。ライトアップも咲き始めから行われ、日没から22時頃まで幻想的な風景が広がります。　駐車場:あり　トイレ:あり

伊那公園 花まつり 4月中旬~

約200本のソメイヨシノが咲く桜の名所です。桜の咲き始めから散り終わりまで、屋台やライトアップ(日没から)が行われるお祭りが開催されます。園内にはD-51や遊具もあり、ファミリーで楽しめる公園です。　駐車場:約370台　トイレ:あり

春日公園 花まつり 4月中旬~

園内からは中央·南アルプスを望みながら伊那市街を一望できます。約420本の桜が植えらえており、咲き始めから散り終わりまでお祭りが開催され、屋台等で賑わいます。ライトアップも日没から行われます。　駐車場:約420台　トイレ:あり

勝間 枝垂れ桜

4月中旬~

薬師堂の傍ら、樹齢140年を超える古木で、こぼれんばかりの大きな枝をしなだれかけている風情は別格です。
駐車場:約50台(ほりでいパーク)　トイレ:なし

宮の原 枝垂れ桜

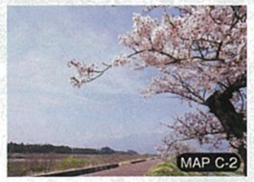
4月中旬~

樹齢100～120年、高さ7m、太さ4mで、垂れ下がった枝が田んぼの一部に覆いかぶさり、薄紅色の滝のようです。
駐車場:なし　トイレ:なし

美和湖周辺

4月中旬~

美和湖畔を背景に見る桜も郷愁をさそう風景です。
駐車場:あり　トイレ:あり



三峰川堤防 桜並木

4月中旬~

三峰川サイクリング·ジョギングロード沿いにある桜並木です。中央·南アルプスを望む風景が素晴らしいです。
駐車場:10台(三峰川レストパーク)　トイレ:あり

六道の堤

4月中旬~

堤の周りを囲むように桜が咲き乱れます。水面に映る姿が美しく、カメラマンにも大変人気のスポットです。
駐車場:なし　トイレ:なし

小沢花の会 芝桜祭り 4月下旬~5月中旬

小沢花の会は住民有志で、休耕田約30アールに色鮮やかな芝桜を植え、4月下旬から5月中旬にかけて「芝桜祭り」を開催します。園内には「花富士」があり、絨毯のようなお花畑を散策して楽しめます。祭り期間中は、お茶や漬物の無料サービスを行うほか、園内のあずまやで芝桜の苗や名物「芝桜まんじゅう」·甘酒などを販売します。　駐車場:あり　トイレ:あり

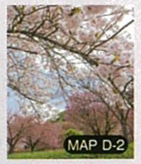
遠照寺 ぼたん祭り 5月中旬~6月上旬

約140種1,500株ものぼたんが可憐に咲き誇ります。例年、5月中旬から6月上旬はお祭りが開催され、遠く離れた県外から地元の方まで、大勢のお客様で賑わいます。※入園料／大人400円·中学生以下無料(ぼたん祭り期間中のみ)　駐車場:あり　トイレ:あり

鳩吹公園 つつじ 5月中旬~

11種、約3万本のカラフルなつつじが咲き誇る名所。かわいらしい音楽とからくりのある時計台から眺める景色は絶賛。
駐車場:あり　トイレ:あり

花の丘公園 八重桜 4月下旬~5月上旬



50種類の八重桜など約2,000本の桜が植えられています。中央アルプスや伊那谷も一望できるスポット。　駐車場:あり　トイレ:あり

登内時計記念博物館 シャクナゲ 4月下旬~5月上旬

博物館の庭では1,500株あまりの高貴なシャクナゲを散策できます。併設の登内記念公園では黄桜、ぼたん桜も楽しめます。(庭や公園は入園料無料)　駐車場:あり　トイレ:あり

シナノコザクラ 5月初旬~

岩場に生えるサクラソウの仲間で、絶滅危惧種に指定されています。南アルプス林道バスに揺られて山間地域まで足を運べば、愛らしい花に出会えます。

高遠しんわの丘ローズガーデン バラ祭り 6月~10月

バラ祭りは初夏のバラが一番美しく咲く、6月初旬から下旬の期間に開催されます。期間中はバラの育て方の無料相談、バラの苗木、バラにちなんだ商品の販売、売店の営業、ローズガーデンウェディング等の催しもあります。中央アルプスと高遠の街並みも一望できる絶景ポイントでもあります。　駐車場:あり　トイレ:あり

せせらぎ水路 ハナショウブ 6月上旬

伊那市役所南側にあるせせらぎ水路には、ハナショウブや友好都市·愛知県知立市よりいただいた、カキツバタが咲き誇ります。
駐車場:あり　トイレ:あり

入笠山 すずらん 6月中旬

80万株のスズランの生息地や花畑があります。山野草やコナシの群生も美しい。「花の百名山」のひとつ。　駐車場:あり　トイレ:あり

深妙寺 あじさい祭り 6月下旬~7月中旬

深妙寺のあじさいは2,500株·170種類に及び、シーズンには15,000人以上の方々が県内外から訪れます。あじさいは本堂前から裏山に至る遊歩道の33体観音像に寄り添うように咲いています。例年7月1日から7月10日までの期間でお祭りが開催され、茶菓の無料接待を行なっています。　駐車場:あり　トイレ:あり

かんてんぱぱガーデン 山野草 3月~11月

日本を代表する寒天メーカーの経営者の「自然の景観を生かした職場づくりは社員のためだけでなく美しい町づくりにも通じるはず」という思いから生まれました。
駐車場:あり　トイレ:あり

非持山 福寿草の郷 2月下旬~3月下旬

春を告げる幸福を呼ぶ黄金色の花が一面に。春先に訪れる人に安らぎを与えてくれます。
駐車場:なし　トイレ:なし